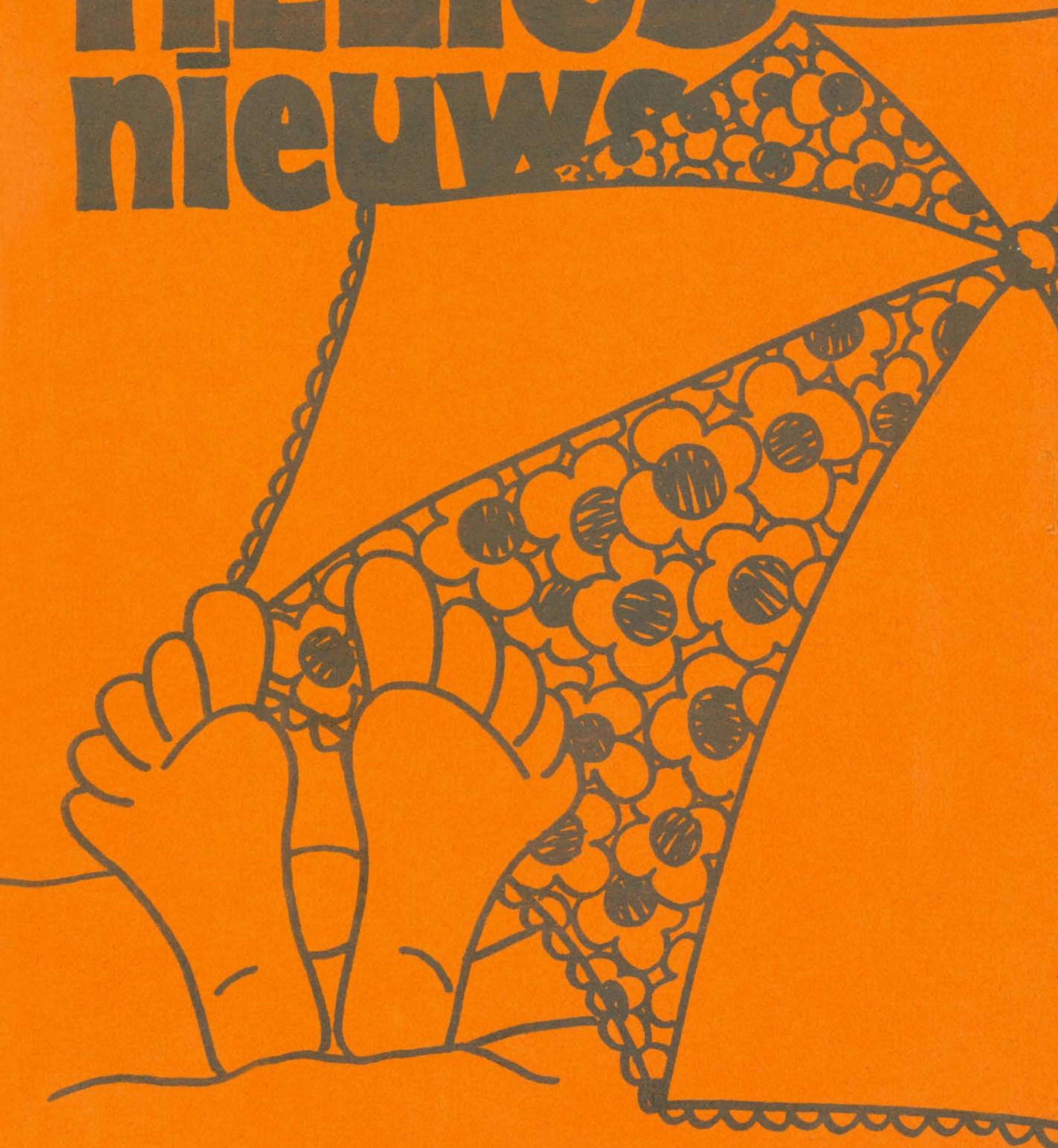
HELIOS nieuws



oktober 1974

voor al uw

SCHOONMAAK - en

SCHOORSTEEN werk

firma **HA-ES** (H. Sahl)

Onderhoud van kantoren/flats voor Amsterdam en omstreken

H. Sahl

~~Valkenburgerstraat 152~~ '''

Amsterdam

tel. 020 - 226387

NIEUW ADRES
Linnaeusstr. 207'''
tel. 020-355622.

~~Zomer 1977~~
October 1977



MAAR VOOR JE 'T WEET
IS HEEL DIE ZOMER
AL WEER LANG VOORBIJ

DOET U HET OOK

Enige kampeerders, hebben een eenvoudige en simpele oplossing gevonden om het stukpikken van de plastic vuilniszakken, door de meeuwen tegen te gaan.
Een stuk gaas in een cirkel uitgezet geeft de meeuwen weinig kans.
Na geslaagde proefnemingen zijn wij er direct toe overgegaan een 6tal gazen ringen op het strand te plaatsen. Een aantal kampeerders is bereid gevonden deze ringen regelmatig uittezetten.
Ze worden 'savonds voordat de Gemeente-Reiniging de vuilniszakken komt ophalen op het strand geplaatst en de volgende morgen weer weggehaald.
De afstanden tussen de ringen zijn nog vrij groot
Hierin wordt echter in voorzien door nog 2 ringen bij te plaatsen, hetgeen niet eerder zal geschieden dan het volgend seizoen.
Op een aantal misverstanden na kunnen wij zeggen, dat de kampeerders zich redelijk goed houden aan deze regeling. Echter, al is er maar een kampeerder die zich niet aan deze regel houdt, zal het op het strand een puinhoop blijven. De gemeente Zandvoort besteedt jaarlijks veel geld om het strand zo schoon mogelijk te houden.
Uw bestuur meent dan ook dat deze regel in ons algemeen belang is genomen en zal er nauwlettend

Secrt. Lindenlaan 46 A.veen

op toezien dat een ieder deze regel naaleefd. Excusses kunnen niet meer gelden, daar er een s peciaal bulletin is verspreid welke tevens op de mededelingsborden heeft gehangen. Er wordt dus vanuitgegaan dat een ieder deze regel kent. Het bestuur heeft als hoofddoel, het kamperen tot in lengte van dagen te waarborgen. Dit proberen wij door de verantwoordelijkheden van de regelementen zoveel mogelijk bij de kampeerders te leggen, waarbij wij zo weinig mogelijk op de voorgrond willen treden.
Daar waar echter het Algemeen Belang in het geding is (en dat zijn o.a. regels die genomen worden op het gebied van hijgiene) zal de tolerantie klein moeten zijn.

A v.d. Erf.

ZWEMMEN.

Door de zeer weinige animo bij het opgeven van zwemmers en sters voor het zwemfestijn van K.V.A hebben wij gemeend het dit jaar maar niet door te laten gaan. Voorgaande jaren werd de animo al steeds kleiner maar dit jaar spande toch de kroon. Misschien was het slechte weer er debet aan. Maar in ieder geval hopen wij dat de opkomst in 1975 beter zal zijn zodat Helios ook weer mee kan doen en van de partij zal zijn.

M.G.

Bestuursmededelingen

BOUWDATUM

Op de federatievergadering welke is gehouden op 5-8-74 is de Bouw en Neerlegdatum gepland op 16 April 1975.

VAN DE PENNINGMEESTER

Onze penningmeester rekent erop dat degene die nog geen staangeld heeft betaald, dit alsnog zo spoedig mogelijk zal doen
(Tent 557 zuid)

INLEVEREN UITZETPAALTJES

Voor zoekgeraakte paaltjes zal f 2,50 in rekening worden gebracht.
Het blijkt dat na het uitzetten een aantal paaltjes door derden zijn weggehaald. Wij verzoeken U dit te melden bij Van der Erf Tent 673.

AFBREEK DATUM

15 September dient het strand schoon opgeleverd te worden aan de Gemeente Zandvoort. Wij rekenen er op dat op die datum :

de tenten van het strand zijn
de taluds schoon zijn.
de afvoerputten uit de taluds zijn
gebroken glas verwijderd is.
geen hout in de dijken achter blijft
zoveel mogelijk hout verbrand is.
alle rommel is meegegeven met de vuilnisman.

Het bespaart U en Uw bestuur een hoop problemen.

LET OP



Afgelopen jaar hebben wij weinig leden aangenomen omdat niet te voorzien was dat donateurs met een hoog rangnummer konden staan.
Voor het komend jaar, verzoeken wij de donateurs met de rangnummers van 1 t/m 100 en die belangstelling hebben voor het lidmaatschap zich voor 1 Oktober op te geven bij de Secretaris De heer Meerman.



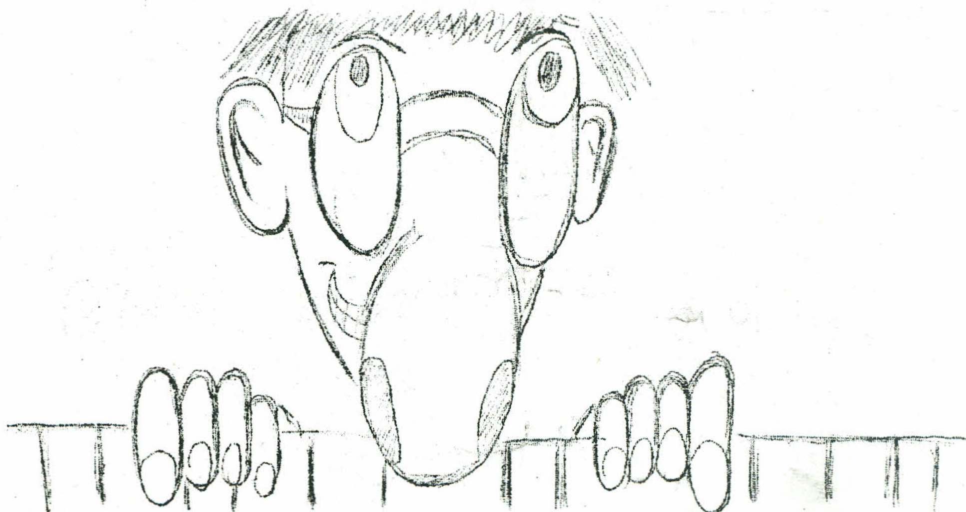
TOILETBEHEER ZUID

Op basis van de vergoedingsregeling zoals vastgesteld op de laatste jaarvergadering zoeken wij voor het seizoen 1975 een toiletbeheerder voor de toiletten op zuid.
Reflectanten dienen zich voor 1 Oktober 1974 op te geven bij de secretaris de heer Meerman.

BEDANKT



Voor de medewerking in natura bij diverse evenementen bedankt het bestuur de heer Wolf, de heer Meijer en de Fa. Trio Tours.



KENNETH COOPERTEST

Er is een aardige brochure verschenen waarin verantwoorde informatie wordt verstrekt over het testen van Uw conditie.
Deze brochure is gratis verkrijgbaar bij

Nationaal Trim comité
p/a Ned sport federatie
Burg v. Karnebeeklaan 6
s'Gravehage.
070-632963

Ned. Hartstichting
Jan v. Nassaustr. 87
s' Gravehage.
070-244492

Deze Coopertest valt uiteen in twee onderdelen t.w. De twaalf minuten proef om de conditie te bepalen, en een aantal schema's om in conditie te komen.
De gegevens die in de brochure worden vermeld zijn verkregen na een 4 jaar durend onderzoek waarbij wetenschappelijk kon worden vastgesteld, hoeveel energie (omgezet in punten) allerlei vormen van lichaamsoefeningen van het lichaam vergen.

De Coopers programma's hebben het voordeel dat individueel variatie mogelijk is, wat betreft het tempo waarin een schema kan worden afgewerkt, indien blijkt dat men de volgende stap niet haalt. Cooper heeft de minimum eis, waarover gesproken kan worden, van een voldoende conditie vastgelegd volgens onderstaande tabel. Bij deze 12 minuten proef rent en wandelt U in die minuten zo ver, als U maar kunt. Raakt U buiten adem, ga dan langzamer lopen tot U weer normaal ademt, Wandelt U een poosje rustig verder loop daarna een flink stuk hard. Om Uw fitheidsklasse vast te stellen, zoekt U simpelweg die afstand op in de kolom. van de 12 minuten tabel, die met Uw leeftijd en geslacht correspondeert. Voor deze test is het strand ideaal daar de afstand gemakkelijk via de kilometer palen is af te lezen. Deze palen staan 250 meter uit elkaar en geeft de kilometerafstand aan.

AANTAL METERS IN 12 MINUTEN AFGELEGD.

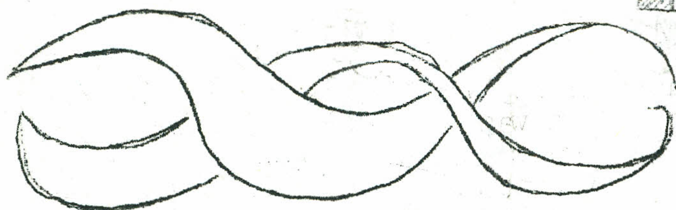
Uw conditie is :	tot 30	30-39	40-49	50 ....
	LEEFTIJD			
1 zeer slecht	0-1600 (0-1500)	0-1500 (0-1400)	0-1400 (0-1200)	0-1300 (0-1100)
2 slecht	1600 (1500)	1500 (1400)	1400 (1200)	1300 (1100)
3 redelijk	2000 (1800)	1900 (1700)	1700 (1500)	1600 (1400)
4 goed	2400 (2200)	2300 (2000)	2100 (1900)	2000 (1700)
5 zeer goed	2800 (2700)	2700 (2500)	2500 (2300)	2400 (2200)

DE GETALLEN TUSSEN HAAKJES GELDEN VOOR DAMES.

A v.d. Erf.

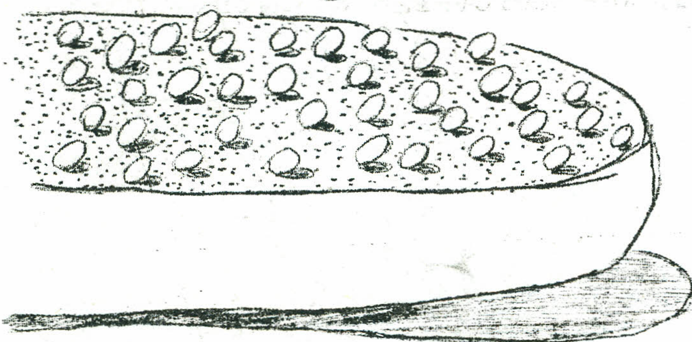


GEFELICITEERD





LYDIA BOSCH en
JOHN ACKERMAN
DIE op 20 JUNI in HET
HUWELIJK TRADEN



COR en WILLY van LINGEN
MET DE GEBOORTE VAN
HUN ZOON DENNIS

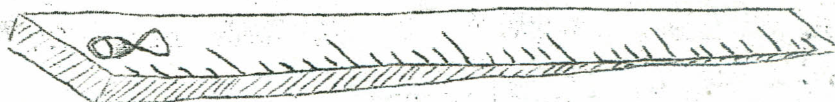
EEN VIS PROBLEEM

Onze Leen (neptunis) Groothuize ving in de vacantie op het wad een behoorlijke vis. Gelijk werd de duimstok er bij gehaald. Deze was echter niet langer dan 25 cm, zodat eerst de kop gemeten kon worden. Helaas door de emotie van de vangst viel viel de duimstok in zee. Echter door vergelijking kon worden vastgesteld dat de staart net zo lang wasals de kop en de helft van het lichaam samen Het lichaam was even lang als de kop en de staart te-zamen.

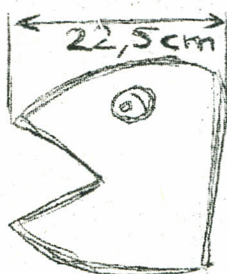
Zijn vismaten Hennij Luhterlof en Ben Kops, die allen op verschillende scholen geweest zijn werden het niet eens over de totale afmeting van de vis

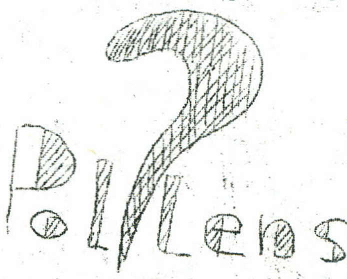
WIE HELPT HEN?

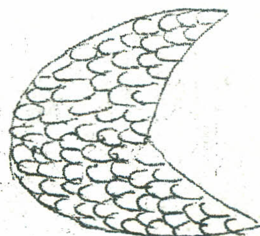
Gaarne u oplossing naar onze 2e secr.
mevrouw Groothuize. Van Suchtelenvan de Haarestr.
3[illegible] A. dam



Als dank voor U hulp zal in het seizoen 1975 een gratis waterskiles worden aangeboden aan één van de goede inzenders, die door loting zal worden bepaald.
Het tijdstip zal afhankelijk zijn van het weer.







kop = 22,5cm

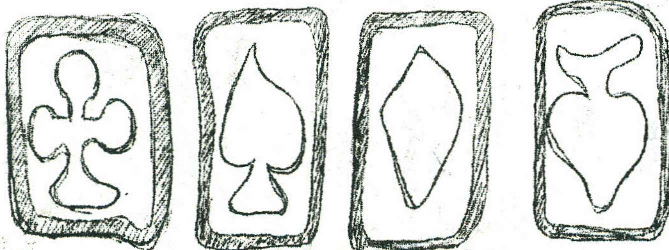
KLAVERJASSEN.

Al ie er dit jaar, door verschillende oorzaken, niets van het wekelijkse klaverjassen gekomen, toch heeft Helios met 20 mensen deelgenomen aan de strijd om een beker, beschikbaar gesteld en georganiseerd door Zeemeeuwen. Van de 5 deelnemende verenigingen kwam Helios met de 3e prijs uit de bus en werd K.V.S. winnaar van dit toernooi. Onze mensen bereikte de volgende resultaten.

De heer Zwart	5160 pnt	Mevr.v.Gelder	4430 pnt
Mevr. Spruijt	5006 "	heer v.d.Leede	4430 "
Mevr. Louwen	4986 "	heer v.Gelder	4240 "
Mevr.v. Dijk	4832 "	Mevr.Dekker	4201 "
Heer Dekker	4822 "	Heer Geschiere	4194 "
Mevr. Walraven	4750"	Heer Roest	4126 "
Heer Walraven	4731 "	Heer Geenhoven	3972 "
Mevr. Scholte	4725 "	Heer Louwen	3933 "
Mevr. Geenhoven	4693 "	Heer Heilbron	3912 "
Mevr. Geek	4456 "	Mevr. Lutterlof	3248 "

De in het betaalde Klaverjassen uitkomende heer Zwart kwam bij Helios als beste uit de bus. Wilt U even de pet of hoed voor hem afzetten.
Mevr. Lutterlof als laatste van Helios geeindigd had als excuus, het bezoek aan een Brouwerij en daarna nog een etentje. Toch was het weer gezellig in Zandvoort en alle deelnemers bedankt.

J. Roest.



WAT, HOE, WAAROM

E Eef Nauta dacht deze zomer heerlijk te kamperen en zalig van zijn uitzicht over de zee te genieten . Maar helaas door veel slecht weer had hij veel tekampen met beslagen ramen en wind en zand zorgden er voor dat buiten kant ook ondoorzichtig werd. Toen het weer wat beterde en hij eindelijk zou kunnen genieten begon de jeugd een groot fort voor zijn raam te bouwen.
Zijn ergernis groeide, maar zoals het een goed kampeerder befaamt wou hij geen ruzie maken.
Hij wilde wel protesteren, maar hoe?
Hij besprak het probleem met zijn broer Wiebe, die direct een goed idee te binnen schoot
De volgende dag bracht hij de volgende letters op de tent van zijn broer aan.

XINX herh. XINX

De jongens van het fort begrepen het direct, namen het sportief op en braken het fort af, zodat het uitzicht op zee geen belemmering meer gaf
Eef stond stom verbaast en begreep niet wat deze worden betekenen.
Hij stelt zijn eerste visvangst in 1975 beschikbaar voor één goede inzender die door loting zal worden bepaald
inzenden naar E. Nauta Blauvoetstraat 43 A.dam

XINX XINX
XINX
XINX XINX XINX
XINX XINX

DUMPHANDEL

RIEN DE WOLF

Eerste grote dumphandel in Amsterdam - Noord

Gereedschappen
Auto-accessoires
Rubber-en plastic
Boten
Camping-artikelen
Kinderlaarzen
Knie-en kuitlaarzen
Tenten
Regenpakken
Legerlaarzen
Windbuksen
Slaapzakken
Auto-radio's
Accu-laders
Kalfs-en schapen vellen
Lastrafo's

Walkie-talkies
Lee-spijkerbroeken en Lee-corduroy weekend broeken
Imperiaals
Auto-krikken
Werkschoenen
Hengelsportartikelen en Tuingereedschap
Camping-Gaz dealer
Mistlampen
Polyester sport-yak boten
Auto-doppendozen
Visstoeltjes
Tuinstoelen
Electrische boren

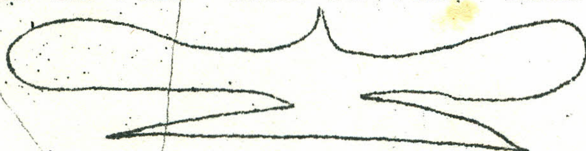
Suede vellen voor het maken van franje, vesten en rokken
Transistor-radio's.

VRIJ ENTRE- KOM ZELF BIJ ONS SNUFFELEN.
Als U na de tunnel bij het ziekenhuis de Distelweg opgaat, vindt U ons over de brug meteen links.

DISTELWEG 79-Tel.61996.

Dagelijks geopend van 9.00-18.00 uur
Zaterdags 9.00- 17.00 uur
Maandags 13.00-18.00 uur.

RIEN DE WOLF RIEN DE WOLF RIEN DE WOLF.



Aan.....................................

....

....

